

SOSIALISASI INOVASI PRODUK PANGAN SEHAT DAN PENERAPAN *PERSONAL HYGIENE* PADA SISWA SMA DI SURAKARTA

**Salsabila Amalia Putri Bumi^{1*}, Viki Hendi Kurniaditya², Joshua Christmas Natanael
Luwidharto³, Windi Rizkaprilisa⁴, Septheo Anggara Adi Priyanka⁵**

^{1,2,3,4,5}Universitas Sugeng Hartono

Email: salsabilaapb@gmail.com

ABSTRAK

Pola hidup sehat dapat mencegah berbagai penyakit kronis yang semakin meningkat di kalangan remaja, seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Edukasi mengenai konsumsi pangan sehat dan personal hygiene merupakan langkah strategis yang perlu diterapkan sejak usia sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMA/SMK di Surakarta mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui sosialisasi, praktik inovasi produk pangan sehat, serta edukasi personal hygiene. Salah satu inovasi yang diperkenalkan adalah produk Mie Pelangi, yaitu mie berbahan dasar tepung terigu yang ditambahkan daun kelor, buah naga, dan wortel sebagai sumber vitamin, mineral, dan antioksidan. Kegiatan terdiri dari dua bagian, yaitu pemaparan materi dan praktik pembuatan mie pelangi. Siswa sangat antusias dan memahami pentingnya gizi seimbang serta kebersihan pribadi dalam mendukung kesehatan jangka panjang. Inovasi pangan seperti Mie Pelangi tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan gizi remaja, tetapi juga sebagai peluang wirausaha dengan pemanfaatan bahan pangan lokal.

Kata Kunci: Antioksidan, buah naga, daun kelor, edukasi, mie pelangi, personal hygiene

1. PENDAHULUAN

Konsumsi makanan sehat berupa sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan saat ini masih kurang disukai oleh kalangan balita hingga remaja (Zafira & Farapti, 2020). Mereka lebih memilih mengikuti trend konsumsi makanan cepat saji, dan ultra-processed food. Penelitian Faza et al., (2023) menjelaskan bahwa konsumsi ultra-processed food berkontribusi terhadap kenaikan berat badan dan berpotensi meningkatkan obesitas pada seseorang. Inovasi pengembangan produk dengan memanfaatkan makanan yang disukai oleh kalangan remaja dengan substitusi bahan-bahan yang sehat menjadi langkah strategis untuk mengubah pandangan kalangan remaja muda terhadap makanan sehat cenderung tidak disukai.

Salah satu inovasi pengembangan produk pangan sehat yaitu mie dengan penambahan sayur dan buah-buahan. Mie merupakan produk makanan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat, berbahan dasar tepung terigu, dan diadon sehingga menghasilkan rasa, aroma, dan

tekstur yang khas (Sitompul et al., 2019). Inovasi pengembangan produk mie seringkali dilakukan dengan melakukan substitusi bahan utama menggunakan tepung tapioka, beras, maupun umbi-umbian. Selain itu, untuk menambahkan nilai gizi, pembuatan mie ditambahkan bahan makanan sehat seperti buah dan sayuran. Kedua bahan tersebut memiliki kandungan gizi yang melimpah seperti serat, antioksidan, vitamin, dan mineral (Fauza & Yulianti, 2021). Melalui inovasi pangan tersebut, masyarakat khususnya remaja dapat konsumsi makanan yang tidak hanya enak, namun juga memiliki nilai gizi.

Tidak hanya konsumsi makanan sehat, personal hygiene terhadap kebersihan makanan perlu diperhatikan sejak dini. Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengolah makanan atau makan, menjaga kebersihan peralatan masak dan wadah makanan, serta selalu menjaga kebersihan ruang makan merupakan tindakan yang harus dilakukan sejak usia muda. Pengetahuan tentang personal hygiene pada siswa SMA diperlukan agar siswa SMA/SMK mulai menyadari pentingnya hidup sehat sebagai investasi di masa depan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan memberikan pengetahuan tentang pentingnya pola hidup sehat melalui sosialisasi pola hidup sehat, praktik inovasi produk pangan sehat, dan personal hygiene pada siswa/i SMA/SMK di sekitar Surakarta

2. METODE

Sosialisasi tentang Inovasi Produk Pangan Sehat dan Penerapan Personal hygiene pada Siswa SMA di Surakarta bertempat di kampus Universitas Sugeng Hartono, Sukoharjo. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2025 yang dihadiri oleh siswa kelas XII sebanyak 20 orang dan 1 orang guru pendamping. Kegiatan ini dibagi menjadi dua bagian yaitu pemaparan materi dan praktik pembuatan mie pelangi sehat. Bagian pertama merupakan pemaparan materi dengan tema konsumsi pangan sehat dan penerapan personal hygiene pada siswa SMA. Materi disampaikan oleh Dosen Teknologi Pangan Program Studi Teknologi Pangan. Bagian kedua yaitu praktik pembuatan mie pelangi sehat, yaitu mie berbahan dasar tepung terigu dengan penambahan wortel, daun kelor, dan buah naga untuk meningkatkan nilai gizi. Adapun praktik pembuatan mie dipimpin oleh mahasiswa Teknologi Pangan. Para siswa SMA sangat antusias selama kegiatan pengabdian berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemaparan materi tentang konsumsi pangan sehat dan penerapan personal hygiene pada siswa. Materi dibuat lebih visual agar para peserta yang merupakan siswa siswi SMA/SMK tidak bosan dan antusias dengan isi materi yang dipaparkan. Kemudian dilanjutkan dengan demo praktik pembuatan Mie Pelangi dengan penambahan buah dan sayuran. Pola hidup sehat merupakan kunci utama dalam menjaga kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, kanker, dan masih banyak lagi. Konsumsi pangan sehat dan bergizi seimbang merupakan salah satu komponen penting dalam menjalankan pola hidup sehat. Pada anak usia sekolah, tubuh memerlukan komponen gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein; dan

juga komponen gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Sumidawati & Bakue, 2024). Bagi masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300 – 400 gram per hari dan bagi remaja. Konsep “isi piringku” yang disampaikan Kemenkes merupakan pedoman konsumsi makanan dengan gizi seimbang terdiri dari makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk pauk sebagai sumber protein, buah dan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, serta konsumsi air yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh (Kemenkes, 2022).

Selain konsumsi pangan sehat, komponen lain yang tidak kalah penting dalam menerapkan pola hidup sehat adalah personal hygiene. Pengertian personal hygiene merupakan kebersihan dan kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri dan orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Penerapan personal hygiene bermanfaat mempertahankan perawatan diri, melatih hidup bersih dan sehat dengan memperbaiki gambaran atau persepsi terhadap kebersihan dan kesehatan, dan menciptakan penampilan yang sesuai dengan kebutuhan Kesehatan. Personal hygiene yang buruk dapat meningkatkan penyakit yang berhubungan dengan perilaku sehat dan kebersihan diri seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), Demam Berdarah Dengue (DBD), cacingan, infeksi tangan mulut, campak, cacar air, gondong, infeksi mata, dan infeksi telinga (Limbong, 2018). Menurut Saryono (2010), personal hygiene dapat menjadikan pintu masuk (portal of entry) bagi penyakit tertentu karena apabila personal hygiene tidak baik, maka akan memudahkan mikroorganisme masuk sehingga seseorang menjadi sakit.



Gambar 1. Penyampaian Materi Konsumsi Pangan Sehat dan Penerapan Personal Hygiene pada Siswa SMA

Berkaitan dengan pola hidup sehat, personal hygiene dapat diterapkan siswa SMA melalui kebersihan personal dan ketepatan pengolahan makanan. Kebersihan personal meliputi perawatan kulit kepala dan rambut, mata, hidung, telinga, kuku tangan dan kaki, kulit, dan perawatan tubuh secara keseluruhan. Bagian kaki, tangan dan kuku membutuhkan perhatian khusus dalam perawatan kebersihan diri seseorang karena rentan terhadap infeksi (Limbong, 2018). Kebiasaan menggosok gigi secara rutin, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun serta menjaga kebersihan diri menjadi langkah awal dalam penerapan personal hygiene siswa (Iriyani et al., 2023). Selain kebiasaan diri, siswa juga dibekali bagaimana mengolah makanan dengan baik dan higienis. Penanganan sanitasi dan hygiene yang kurang baik pada makanan

dapat menyebabkan terjadinya keracunan (food poisoning) maupun penyakit yang disebabkan karena mengkonsumsi makanan dan minuman yang tercemar (food borne disease). Adapun tindakan personal hygiene pada saat mengolah maupun konsumsi makanan antara lain menutup hidung dan mulut ketika bersin dan batuk, tidak menggaruk-garuk anggota tubuh seperti hidung, telinga, maupun rambut, tidak mencicipi makanan yang ada di meja makan, dan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci peralatan makan menggunakan sabun, dan selalu membersihkan ruang makan setelah digunakan (Nurhayati et al., 2020).

Sebelum dilanjutkan praktik pembuatan Mie Pelangi, disampaikan terlebih dahulu materi tentang pendahuluan inovasi pengembangan produk dan pentingnya pengembangan produk pangan sehat bagi kalangan usia remaja. Adapun yang melatar belakangi inovasi produk mie Pelangi yaitu konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang dalam praktiknya masih sulit untuk diterapkan apalagi pada siswa SMA/SMK. Penelitian Zafira & Farapti, (2020) menjelaskan bahwa selama 5 hari observasi pada makan siang sekolah, menu sayur merupakan makanan yang paling banyak tidak dikonsumsi dan terbuang. Rata-rata sayur yang tidak dikonsumsi hampir separuh dari yang disajikan. Kalangan remaja cenderung lebih menyukai konsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang rendah, seperti contoh ultra-processing food (UPF). Ultra-processing food merupakan makanan yang diproses secara industri dengan bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, pemanis buatan, serta penambah rasa, yang berkontribusi pada rendahnya kandungan gizi alami dalam makanan tersebut. Seiring dengan pertumbuhan industri makanan global, konsumsi UPF telah meningkat secara signifikan, terutama di negara berkembang dan di kalangan anak-anak (Monteiro et al., 2018). UPF sangat tinggi dalam kandungan gula, garam, dan lemak jenuh, yang berkontribusi pada peningkatan risiko berbagai penyakit kronis (Fiolet et al., 2018). Selain itu, penggunaan penyedap rasa seperti MSG dengan jumlah melebihi batas dapat memberikan efek buruk bagi kesehatan, sehingga perlunya konsumsi makanan yang bergizi dan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan kebutuhan gizi (Rizkaprilisa, et al., 2024).

Meningkatnya eksistensi UPF dibandingkan makanan sehat memunculkan kekhawatiran akan masa depan generasi muda saat ini. Hal ini memunculkan gagasan mengenai Inovasi produk pangan pada makanan yang disukai oleh kalangan remaja kemudian menambahkan bahan berasal dari sayuran dan buah-buahan untuk memperkaya kandungan gizi produk tersebut. Mie Pelangi merupakan produk mie berjenis mie basah dan mie kering berbasis buah dan sayur dengan penyajian dengan taburan ayam, sambal, dan bawang goreng sebagai pelengkap. Mie Pelangi memiliki warna hijau, merah, dan orange yang berasal dari daun kelor, buah naga, dan wortel. Mie Pelangi merupakan produk pangan hasil inovasi mahasiswa Teknologi Pangan Universitas Sugeng Hartono.

Pemilihan daun kelor, buah naga, dan wortel pada pembuatan Mie Pelangi karena memiliki kandungan gizi yang melimpah dan terbukti memiliki manfaat Kesehatan. Daun kelor berasal dari tanaman kelor merupakan salah satu tanaman dari family Moringaceae. Daun kelor memiliki kandungan vitamin C, vitamin A, kalsium, protein, kalium serta zat besi yang tinggi. Kandungan zat besi yang tinggi inilah sangat berguna untuk usia remaja dalam

mencegah anemia defisiensi besi (Paramastuti, et al., 2024). Selain itu, daun kelor juga mengandung berbagai senyawa antioksidan seperti fenolik, flavonoid, terpenoid (karotenoid), dan vitamin (Rizkayanti et al. 2017). Apriantini et al., (2022) menjelaskan komponen fungsional daun kelor dapat berperan stimulan jantung dan peredaran darah, memiliki antitumor, antiinflamasi, antiulcer, antihipertensi, menurunkan kolesterol, antidiabetik, dan antibakteri. Buah naga merah diketahui mengandung serat pangan sebesar 3,2 g/100g, asam lemak rantai pendek, vitamin B3 sebesar 1,3 mg/100g, pigmen betasianin, fenol, dan flavonoid (Prakoso, 2017). Hal tersebut menjadikan buah naga memiliki efek menurunkan kolesterol LDL yang dapat menjadi faktor risiko terkait penyakit jantung koroner, obesitas, dan diabetes mellitus (Johnson et al., 2009). Wortel memiliki pigmen karotenoid yaitu α -karoten dan β -karoten, lutein, dan likopen, serat pangan seperti selulosa, lignin, dan hemiselulosa, vitamin C, B1, B2, Niasin, dan mineral seperti Ca, Mg, K, N, Cu, Zn, Fe, Mn, dan N03. Kandungan senyawa fungsional tersebut terbukti memiliki efek antikanker, antijamur, antibakteri, antiinflamasi (Hartati et al., 2023).

Selain komponen gizi, pemilihan buah dan sayur sebagai bahan baku dapat meningkatkan nilai guna bahan tersebut. Buah dan sayuran termasuk dalam kelompok bahan pangan yang memiliki tingkat kerusakan tinggi akibat proses pembusukan. Hal ini karena terjadi perubahan-perubahan setelah pasca panen yang terus berlangsung akibat proses pematangan bahan pangan yang menyebabkan pembusukan (Alaydrus, et al., 2023). Pembusukan ini dapat terjadi akibat faktor fisik, kimiawi, maupun biologis yang saling berkaitan. Kerusakan tersebut berdampak pada penurunan mutu bahan pangan secara keseluruhan (Kurniaditya, et al., 2025). Umumnya, kerusakan fisik ditandai dengan luka pada permukaan kulit buah atau sayur, yang kemudian dapat memicu terjadinya kerusakan kimiawi dan biologis (Situmorang et al., 2024). Buah dan sayur yang rusak kemudian dibuang dan tidak memiliki nilai jual. Melalui penambahan buah dan sayur pada mie yang telah melewati proses penggorengan, umur simpan bahan dapat diperpanjang sehingga mencegah terjadi pembusukan (Hati, et al., 2023).



Gambar 2. Proses Pembuatan Mie Pelangi

Praktik memasak merupakan salah satu pendekatan edukatif yang efektif dalam

meningkatkan pemahaman praktis mengenai inovasi pangan sehat. Melalui kegiatan ini, siswa SMA dapat memperoleh pengetahuan mengenai pemilihan bahan pangan yang sesuai, teknik memasak yang tepat, serta berbagai resep yang sederhana dan menarik untuk dipraktikkan di rumah (Wardiyanto et al., 2024). Proses pembuatan Mie Pelangi berdasarkan metode Maryam, (2022) terdiri atas persiapan bahan baku, pencampuran bahan, pencetakan, pengeringan, dan pemasakan. Bahan baku yang dipersiapkan meliputi tepung terigu, tepung tapioka, daun kelor, buah naga, wortel, telur, garam dan minyak secukupnya. Selanjutnya menghancurkan daun kelor, buah naga, dan wortel dengan menggunakan food processor sehingga dihasilkan ekstrak. Kemudian masing-masing bahan kering dimasukkan ke dalam wadah yang berbeda dan diaduk rata, lalu ditambahkan garam, telur, daun kelor sedikit demi sedikit, serta minyak sebanyak tiga sendok makan, sambil diaduk rata hingga terbentuk adonan yang homogen atau merata. Selanjutnya adonan diuleni hingga kalis dan didiamkan selama 10 menit. Perlakuan sama dilakukan untuk sampel mie dengan penambahan buah naga, dan wortel. Pencetakan mie dilakukan dengan menggunakan alat pencetak mie untuk membentuk lembaran lembaran tipis dan dibuat untaian mie yang siap untuk dikeringkan. Untuk jenis mie basah dapat langsung dilanjutkan proses perebusan dan pemasakan. Sementara mie kering selanjutnya dikeringkan dengan menggunakan oven dengan suhu 120°C selama 20 menit hingga terbentuk mie kering. Apabila akan digunakan, mie kering direbus sekitar 3 menit untuk mendapatkan tekstur yang diinginkan. Selanjutnya mie yang telah direbus ditiriskan dan dipindahkan ke wadah. Kemudian ditambahkan bumbu, taburan daging ayam giling, sawi, dan bawang goreng. Pembuatan Mie Pelangi dapat dilihat pada Gambar 2.

Selama pemaparan materi dan praktik pembuatan Mie Pelangi dengan Penambahan Buah dan Sayuran, para siswa sangat antusias karena banyak hal yang belum mereka ketahui mengenai konsumsi pangan sehat dan pentingnya personal hygiene di lingkungan keluarga maupun sekolah. Evaluasi yang dilakukan dengan pengisian kuisioner singkat menunjukkan para siswa semakin sadar mengenai bahan makanan sehat dan dapat diaplikasikan pada produk pangan yang disukai oleh kalangan muda. Selain itu dengan inovasi produk pangan Mie Pelangi khususnya dapat dijadikan ide bisnis yang dapat meningkatkan nilai guna dari buah dan sayuran.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan kasus penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes di kalangan remaja menuntut pentingnya penerapan pola hidup sehat sejak usia dini. Edukasi mengenai konsumsi pangan sehat dan personal hygiene menjadi strategi preventif yang efektif, terutama melalui pendekatan interaktif seperti sosialisasi dan praktik langsung. Kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswa SMA di Surakarta menunjukkan bahwa penyampaian materi secara visual dan praktik pembuatan mie sehat berbahan dasar sayur dan buah mampu meningkatkan pemahaman serta minat siswa terhadap gaya hidup sehat. Inovasi produk pangan seperti Mie Pelangi dengan menambahkan daun kelor, buah naga, dan wortel tidak hanya meningkatkan nilai gizi, tetapi juga memberikan solusi pemanfaatan bahan pangan yang mudah rusak. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang aplikatif dapat menjadi sarana

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 7, Nomor 2, Juni 2025**

efektif dalam membentuk kesadaran generasi muda terhadap pentingnya gizi seimbang dan kebersihan pribadi, sekaligus membuka peluang inovasi bisnis berbasis pangan lokal.

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat sebaiknya diperluas ke lebih banyak sekolah, termasuk jenjang SMP dan SD, guna membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini dan menjangkau kelompok usia yang lebih luas. Selain itu, diperlukan lebih banyak inovasi produk pangan berbasis bahan lokal yang digemari remaja, agar edukasi gizi dapat diterapkan dalam bentuk makanan yang akrab dan mudah diterima oleh kalangan muda..

DAFTAR PUSTAKA

- Alaydrus, A. Z. A., Zurrahmi, W., Leni, M., Melycorianda, H. N., Windy, R., Didi, C., Rizka, M., Nur, A. M., Anita, Prakoso, A., I Wayan, S., & Suci, A. P. (2023). Fisiologi dan Teknologi Pasca Panen. PT Global Eksekutif Teknologi. Padang
- Apriantini, A., Putra, R. G., Suryati, T., & Peternakan, F. (2022). *Review : Aplikasi Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera) pada Berbagai Produk Olahan Daging*. 10(105), 132–143.
- Fauza, R., & Yulianti, R. (2021). Edukasi Gizi Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 128–132.
- Faza, F., Fitry, U., Bafani, F., & Fikha, I. I. (2023). *Makanan Ultra-Proses Berperan sebagai Mediator Hubungan Ketahanan Pangan dengan Status Kelebihan Gizi atau Obesitas pada Dewasa : Literature Review Ultra-Processed Food Can be a Mediator Between Food Security Status and Overweight Or Obesity among Adults : A Literature Review*. 7(1), 161–174. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.16>.
- FAO. (2019). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2019*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Deschasaux, M., Fassier, P., Latino-martel, P., Beslay, M., Hercberg, S., Lavalette, C., Monteiro, C. A., Julia, C., & Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk : results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2018). *Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid*. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Hartati, R., Fidrianny, I., & Fitria, A. (2023). *SERTA REVIEW KANDUNGAN KIMIA DAN AKTIVITAS FARMAKOLOGI WORTEL (DAUCUS CAROTA L .)*. 48(2).
- Hati, R. P., Gunawan, Y., Marta, T. H., Rika, D. P., Mila, S., Dewi, S., Windy, R., Rosnah, Astaty, Dini, W. D., Nourma, N., Ira, G. R., Maerani, & Martina, W. H. (2023). *Pengolahan Pangan*. Get Press Indonesia. Padang
- Heidari-Beni, M., & Kelishadi, R. (2018). The Role of Dietary Sugars and Sweeteners in Metabolic Disorders and Diabetes. *Reference Series in Phytochemistry*, December, 225–243. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27027-2_31.
- Iriyani, D., Sylvi, P., Prasetya, A., & Komara, B. D. (2023). *Pelatihan Secara Daring bagi Mahasiswa Universitas Terbuka melalui Pembuatan Hand Sanitizer Berbasis Material Alam sebagai Anstisipasi Penyebaran Covid-19*. 5, 175–183.

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 7, Nomor 2, Juni 2025**

-
- Johnson, R. K., Appel, L. J., Brands, M., Howard, B. V., Lefevre, M., Lustig, R. H., Sacks, F., Steffen, L. M., & Wylie-rosett, J. (2009). *Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health A Scientific Statement From the American Heart Association*. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192627>.
- Kemenkes, K. K. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>.
- Kurniaditya, V. H., Natanael, J. C., & Prasetya, B. G. (2024). *Workshop Pembuatan Soft Baked Cookies dengan Subtitusi Tepung Tempe untuk Siswa SMA dan SMK di Sukoharjo*. 07(03), 374–383.
- Kurniaditya, Viki H., Joshua, N. C., Windy, R., & Salsabila, A. P. B. (2025). Pengantar Teknologi Pangan. Edited by Kurniaditya, Viki H. Eureka Media Aksara. Purbalingga
- Limbong, M. (2018). *Excellent Midwifery Journal*. 1(1).
- Luwidharto, J. C. N., Kurniaditya, V. H., Rizkaprilisa, W., & Bumi, S. A. P. (2024). Potential for Microalgae as a Superfood in Fermented Dairy Products: A Review. *Food Science and Technology Journal Potential*, 7(2), 127–140.
- Luwidharto, J. C. N., Rahayu, E. S., Suroto, D. A., Wikandari, R., Ulfah, A., & Utami, T. (2022). Effects of Spirulina platensis Addition on Growth of Lactobacillus plantarum Dad 13 and Streptococcus thermophilus Dad 11 in Fermented Milk and Physicochemical Characteristics of the Product. *Applied Food Biotechnology*, 9(3), 205–216. <https://doi.org/10.22037/afb.v9i3.37013>.
- Maryam, S. (2022). *Peningkatan Komponen Gizi Pada Mie dengan Penambahan Tepung Tempe dan Ekstrak Wortel*. 11(2), 238–248.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., & Cediel, G. (2018). *Ultra-processed foods : what they are and how to identify them Commentary Ultra-processed foods : what they are and how to identify them*. November. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>.
- Nurhayati, I. S., Nikmawati, E. E., & Setiawati, T. (2020). *Penerapan Personal Higiene Penjamah Makanan di Kota Bandung*. 9(2), 35–43.
- Paramastuti, R., Windy, R., Martina, W. H., & Lusiawati, D. Edukasi Dan Pelatihan Pembuatan Es Krim Sayur Dan Buah Bagi Remaja, *Communnity Development Journal*, 5(2), 2695-2702
- Prakoso, L. O. (2017). Perbedaan Efek Ekstrak Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Dan Ekstrak Buah Naga Putih (*Hylocereus Undatus*) terhadap Kadar Kolesterol Total. *J. Gizi Pangan*, 12(November), 195–202. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.195-202>
- Rizkaprilisa, W., Salsabila, A. P. B., & Linda, F. S. (2024). Edukasi Konsumsi Makanan dengan Tambahan Monosodium Glutamat (MSG) Sehat Ala Gen-Z. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(3), 348-356
- Sitompul, A., Studi, P., Hasil, T., & Indonesia, D. (2019). *Pengaruh substitusi tepung sukun dan penambahan telur ayam kampung terhadap mutu mie basah*. 8(2).
- Situmorang, T. S., Simanjuntak, H. A., Karnina, S., & Fadilla, Z. (2024). *Karakterisasi*

DedikasiMU (Journal of Community Service)**Volume 7, Nomor 2, Juni 2025**

-
- Kerusakan Fisik , Proses Pembusukan dan Jamur Pembusuk pada Buah dan Sayur*
Characterization of Physical Damage , Decay Process and Decay Fungi in Fruits and
Vegetables. 5(2), 123–132. <https://doi.org/10.34007/jonas.v5i2.617>
- Sumidawati, N. K., & Bakue, T. (2024). *Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi*
Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar. 40–46.
<https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v3i1.66>
- Wardiyanto, Y., Hadi, R., Pratama, S. P., Cirebon, U. M., Class, C., & Hamil, I. (2024).
Sosialisasi Dan Cooking Class Sebagai Pencegah Stunting Pada Ibu Hamil di Desa
Sirnasari. 6, 438–444.
- Zafira, D., & Farapti, F. (2020). *Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi*
pada Makan Siang Sekolah dan Bekal) Vegetable and Fruit Consumption of Primary
School Children (A Study of School Lunch and Packed Lunch).
<https://doi.org/10.20473/amnt..>